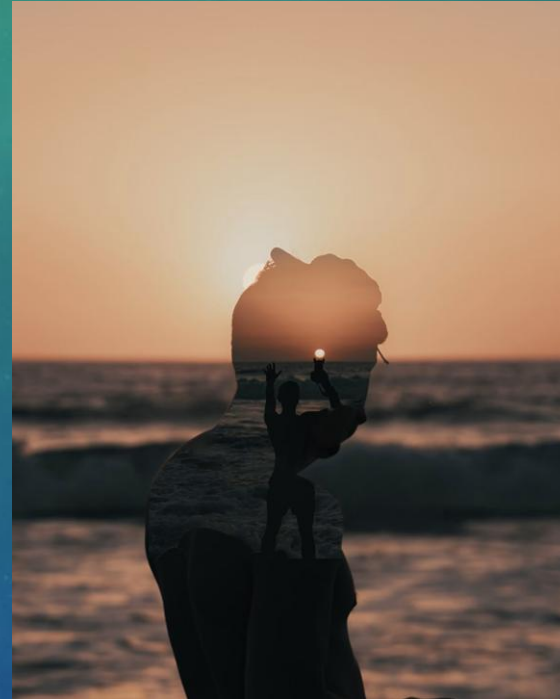


Symposium 6 februari 2025

MINDFUL OMGAAN MET ONGEVRAAGD EN ONGEWENST AFSCHIED



IN DIT MOMENT





**Je kunt de golven niet voorkomen,
je kan wel leren surfen.**

Jon Kabat-Zinn

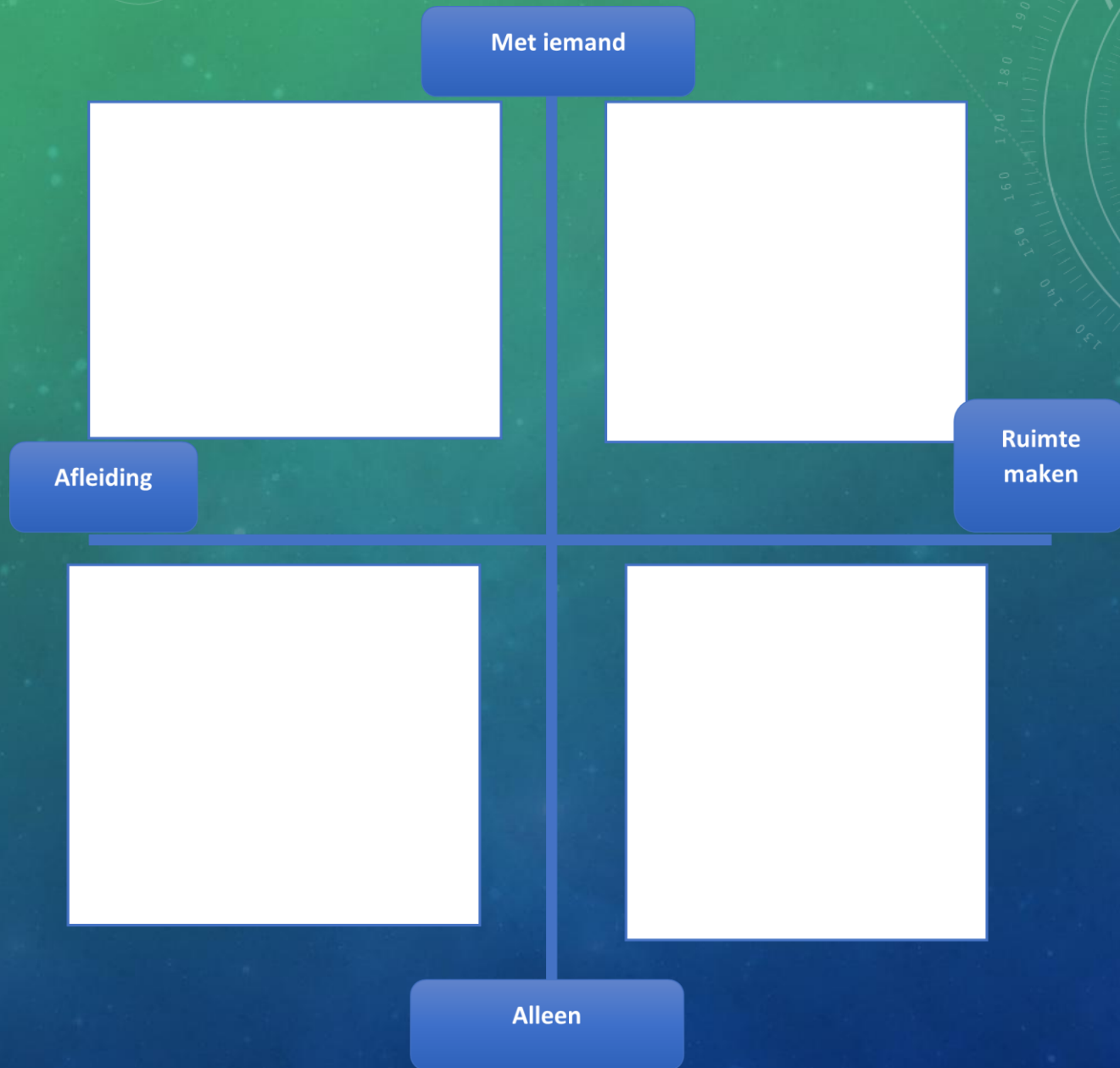
ONDERZOEK: OMGAAN MET ONGEWENST EN ONGEVRAAGD AFSCHIED

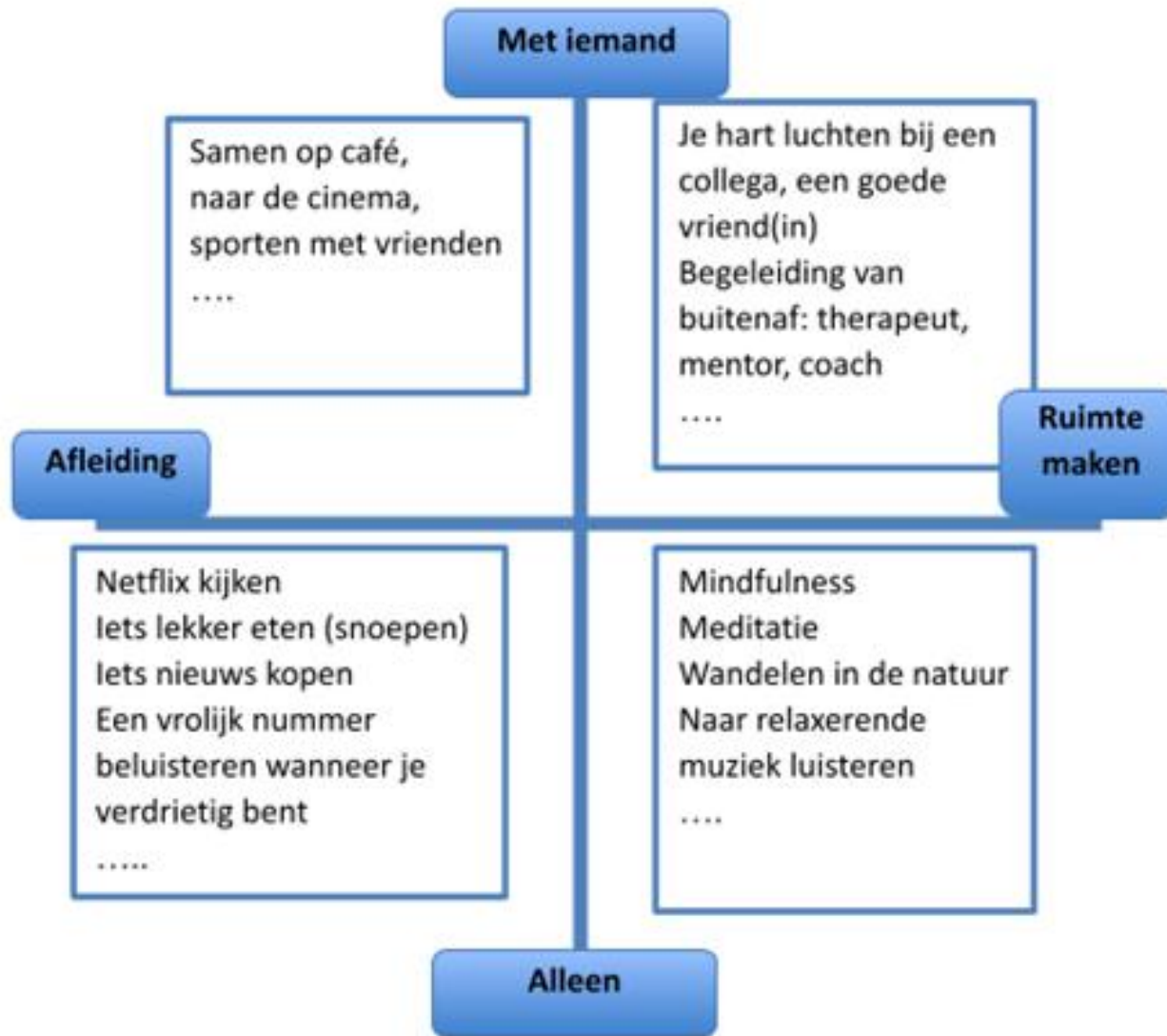
1. Hoe herken ik dit in mijn leven?
2. Hoe ga/ging ik ermee om?
3. Wat betekende Mindfulness voor jou in dit proces?
Gunstige en minder gunstige effecten

Beginfase

tijdens het proces

op dit moment





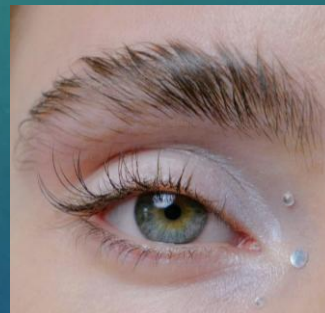
van **pijn**



naar **pijn**



naar **PIJN**



naar **leven** met WAT ER IS



Totale 'oprechte' acceptatie

Zuiver inzicht:

Opmerkzaamheid zonder oordeel

Registreren wat je ervaart

Erbij blijven, zoals het is

Open stellen voor de ervaring

Bestaansrecht geven

Mededogen:

Mildheid

Welwillendheid

Opheffen van het verzet

Teder en zorgzaam

Zachtheid

Liefdevol zijn voor jezelf

Koesteren als een moeder die

haar kind wiegt

Ruimte creëren



Genezing

Bevrijding

Vreugdevol en vrij leven



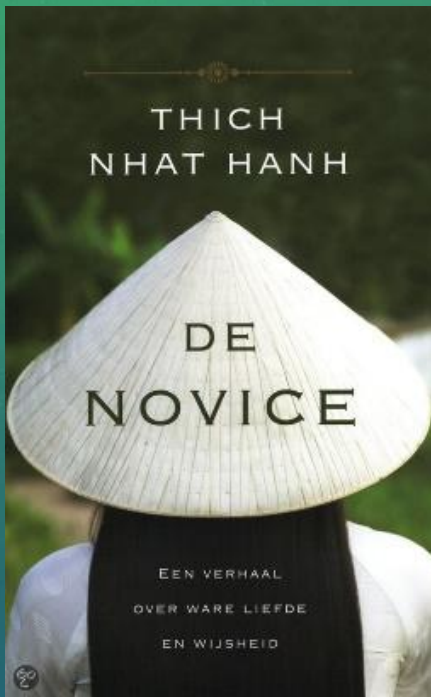
**Ruimte
maken**

Het leven liefhebben
door acceptatie

**Bestaansrecht
geven**

TARA BRACH

Uit: De novice;
Thich Nhat Hanh; een verhaal over ware liefde
p. 120 - 121



Thich Nhat Hanh

Refuge in the island within oneself



Bestaansrecht Ruimte maken

Meditatie Edel Maex

<https://www.youtube.com/watch?v=ZKGMhZjqQuo>

Draag en bescherm jezelf en anderen
in een onbegrensd hart,
zoals een liefdevolle moeder
het leven van haar enig kind
draagt en beschermt.

de boeddha



CONTACT

Mia Jansen

Abdijstraat 1 A, bus 102
3001 Leuven

miajansen26@gmail.com

0474 58 75 49



Mind in action